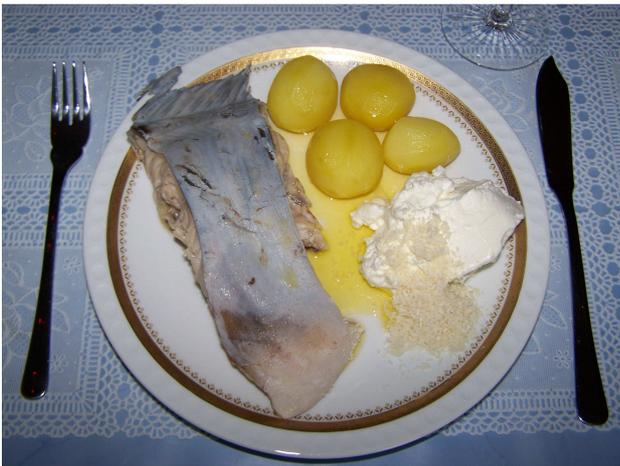


Das November-Rezept der LandFrauen

von Jutta Neuber, LandFrau aus Seedorf (KreisLandFrauenVerband Segeberg)
www.kreislandfrauen-segeberg.de

Karpfen blau

Der Holsteiner Karpfen blickt als Produkt der traditionellen Teichwirtschaft auf mehr als 800 Jahre Geschichte im nördlichsten Bundesland zurück. Das Fleisch ist fettarm, proteinreich und leicht verdaulich. Außerdem liefert es wichtige Nährstoffe für eine gesunde Ernährung. Besonders wertvoll sind die Omega-3-Fettsäuren, die ungünstige Blutfette senken können und sich darüber hinaus positiv auf Herz, Gehirn und Immunsystem auswirken.



Zutaten für 4 Personen

1.000 g Karpfen, lebend
Wasser, Salz und Essig für den Sud
500 ml Sahne
2 EL Zucker
2 EL Essig

Zubereitung

Den Karpfen, den man sich am besten bereits vom Fischer in Portionsstücke teilen lässt, waschen, aber nicht schrubben.

Kochsud aus Wasser, Salz und Essig herstellen (pro 1 l Wasser je 45 g Salz und 30 ml Essig). Diesen Sud erhitzen und die Karpfenstücke darin ca. 30 Minuten ziehen lassen. Der Fisch ist gar, wenn man eine Flosse herausziehen kann.

Die Sahne schlagen, mit dem Zucker und dem Essig süßsauer abschmecken und zum Fisch servieren. Festkochende Kartoffeln, frisch geriebener Meerrettich und zerlassene Butter gehören auch noch dazu.

Ein leichter Weißwein rundet das Festessen ab.

Wir wünschen guten Appetit!